

# Llegando a la mesa de nuestra familia en el Otoño del 2009

## EL NUEVO Paquete de Alimentos del Programa de WIC

• Avena • Vegetales • Leche 1% baja en grasa • Huevos • Apoyo a la lactancia materna • Queso bajo en grasa • Frutas • Mantequilla de maní • Tofu • Cereales

• Carnes para infantes/bebés • Tuna en lata • Arroz marrón/integral

### ¿Por qué esperar? Comience a comer los nuevos alimentos de WIC hoy!

Comience a mejorar su salud ahora

- Amamánte a su bebé
- Cambie a la leche reducida en grasa para toda la familia y niños mayores de dos años
- Coma más frutas y vegetales
- Beba menos jugos y bebidas azucaradas
- Coma una variedad de cereales y panes de granos enteros.

La próxima generación de alimentos del WIC llega este otoño.  
Hable con su nutricionista de WIC para obtener más información.

• Frijoles/Habichuelas • Jugos de frutas • 100% Cebada • Salmon en lata

• Vegetales para infantes/bebés • Tortillas de maíz • Pan de trigo/integral • Frutas para infantes/bebés • Tortillas de trigo/integral



Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617.624.5992 • [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)  
\*Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios.\*

# 1-800-942-1007

